

# 献立表

9月13日～9月19日

13日 (月)	親子煮	大根と高菜の炒め物 ふきの山椒煮・他	エネルギー 405 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 25.0 g 塩分 2.4 g
14日 (火)	アカウオの煮つけ	バンバンジー 高野豆腐の吹寄せ・他	エネルギー 301 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.0 g 塩分 2.4 g
15日 (水)	豚肉の天ぷら	ひじき煮 チンゲン菜中華炒め・他	エネルギー 395 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 23.7 g 塩分 2.1 g
16日 (木)	アジの塩焼き	もやしのソテー わけぎの甘辛煮・他	エネルギー 271 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 8.9 g 塩分 2.3 g
17日 (金)	ハッシュドビーフ	コールスロー スクランブルエッグ・他	エネルギー 464 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 24.3 g 塩分 2.3 g
18日 (土)	春巻き	海藻サラダ 生姜天とストップ・インドウの炊き合わせ ピーマンと玉葱の中華炒め 竹輪の金平・他	エネルギー 399 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 23.1 g 塩分 3.6 g
19日 (日)			エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g

\* 仕入れの都合により献立が変わる場合があります。ご了承下さい。